



このマークは旬の食材を使っている献立です



# 献立予定表

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL62-6222 FAX62-6639

日	主食 汁もの 主菜 副菜	旬の食材 あついできをつけてはこびましょう！ 牛乳	ひとくち 一口メモ	食材名						エネルギーたんぱく質	
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん	~牛乳クイズ~ 牛1頭が1日に出す生乳の量は、1パックで約何本分？ ①5本分 ②30本分 ③100本分・・・答え③番100本です。 牛は寒さに強い動物です。冬の生乳は栄養がたくさんなので、いつも以上においしいですよ！	豚肉 鶏肉 牛乳		にんじん	大根、たけのこ、ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米 小麦粉、パン粉 米油 さとう ひまわり油	589 kcal	717 kcal		
	さわにわん							25.4 g	29.6 g		
	チキンカツ(小1枚 中2枚)							16.3 g	18 g		
	コーンサラダ							81 g	104 g		
								2.4 g	2.7 g		
2月	ごはん	~食べ物のほたらき~ 食べ物には、さまざまな栄養が含まれています。そのほたらき別に3つの苗や6つの食品群に分けることができます。給食に入っているものをほたらき別に分けてみましょう。	鶏肉、きゅうり、ひまわり油、みそ、 にんじん、玉ねぎ、白菜、しいたけ、ねぎ、 たけのこ、もやし、豚肉、みかん、地元産コシヒカリ、 ワンタン、さとう、たまご、ごま油	3つのなかまに分けてみよう	中学生は6つの仲間に分けてみよう		地元産コシヒカリ、強化米	630 kcal	783 kcal		
	ワンタン汁							28.2 g	33.4 g		
	ピピンバ							16 g	17.7 g		
	野菜のナムル							89 g	118 g		
								2.1 g	2.6 g		
5月	ごはん	~さば~ 秋から冬にかけて旬のさばは年中スーパーに並んでいるイメージですが、この時期のさばは脂がのってとてもおいしいです。和食、洋食と色々な調理ができますが、今日はみそ煮にしました。旬の食べ物を味わってくださいね。	豚肉、豆腐 さば、みそ かつお節 牛乳	にんじん	しめじ、白菜、ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 しらたき さとう	575 kcal	729 kcal			
	白菜鍋						27.9 g	34.7 g			
	さばのみそ煮						16.9 g	20.7 g			
	おかか和え						75 g	96 g			
								1.7 g	2.1 g		
6月	丸パン(切り込み)	~キャベツ~ 春と冬で2回、旬があるキャベツ、春は葉っぱがやわらかく、巻きもゆるいですが、冬は葉っぱが少しかため、冬の寒さに負けないようにしっかり葉を巻き込んでいます。今日はサラダにたっぷり使いました。	ウインナー 鶏肉 チーズ、牛乳		にんじん	玉ねぎ、白菜 キャベツ、セロリ、えだまめ、きゅうり	丸パン じゃがいも 小麦粉、パン粉 米油 ひまわり油	694 kcal	894 kcal		
	野菜スープ							28.1 g	39.6 g		
	チキンフィレオ							30.8 g	37.3 g		
	グリーンサラダ							74 g	97 g		
								3.1 g	3.5 g		
7月	ごはん	~給食クイズ~ 給食にほぼ毎日出る野菜は何でしょうか。①玉ねぎ②にんじん 答え②番のにんじんです。にんじんには、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、病気を予防する働きもあります。にんじんはいつもお店にあるイメージですが、冬が旬の食べ物です。	油揚げ、みそ 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	玉ねぎ マーマレード 干ししいたけ、切干大根	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも マーマレード さとう ひまわり油	616 kcal	763 kcal			
	野菜たっぷりみそ汁						31 g	38.6 g			
	鶏肉マーマレード焼き						14.8 g	16.4 g			
	切干大根の煮物						86 g	110 g			
								2.5 g	2.9 g		
8月	ごはん	~八宝菜~ 八宝菜には野菜やいか、うずら卵など具がたくさん入っています。中でも白菜は、全校分で80キログラムも使います。大きくて立派な白菜です。とろみをつけて、寒い冬でも冷めにくいので体があたたまりますよ。	豚肉、いか、うずら卵 粉寒天 大豆 牛乳	にんじん、絹さや にんじん、にら	白菜、玉ねぎ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸 えだまめ、キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 ひまわり油 米油、ごま油 さとう ひまわり油	706 kcal	847 kcal			
	八宝菜						31.5 g	37.1 g			
	はるまき						25.8 g	28.6 g			
	まめまめサラダ						82 g	105 g			
								2.3 g	2.6 g		

9 金	ごはん	～しょうが～	しょうがにはばいきんを			地元産コシヒカリ、強化米	712 kcal	891 kcal	
	ポークカレー		やっつけたり、臭みを消したり、体をあた	豚肉	にんじん	たまご	じゃがいも	ひまわり油	
	焼きウインナー		ためる効果があります。給食ですりおろ	ウインナー					
	福神漬け和え		してあり、自立たないですが他のもののお		にんじん	福神漬け、きゅうり、キャベツ	白いりごま		
	牛乳		いしさを引き出しています。				3.0 g	3.9 g	
12 月	ごはん	～寒さに負けない体は食事から～	寒さに負けない体をつくるポイントは、冬			地元産コシヒカリ、強化米	587 kcal	714 kcal	
	けんちん汁		に旬をむかえる大根やねぎを食べること	豚肉、豆腐	にんじん、小松菜	大根、ねぎ、干しいたけ	さといも、こんにゃく、		
	白身魚のみそ漬け焼き		です。他にもさといも、にんじんなどの根菜	キングクリップ、みそ					
	のり酢和え		は体を温める効果があり、冬にぴったりで	ハム	きざみのり	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	
	牛乳		す。				2.0 g	2.3 g	
13 火	背割りコッパン	～鮭～	給食でおなじみの「鮭」です				コッパン		
	コーンスープ	はさんで	が、実は一番はじめに食べられた給食に登	ベーコン	にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	かたくり粉		
	鮭フライ	食べよう!	場していました。給食では定番の鮭を今日	鮭			小麦粉、パン粉		
	ポテトサラダ		はフライにしました。いつもは塩焼きや西	ハム	にんじん	たまご、玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ	
	牛乳		京みそ焼きなどにしますフライも一味					2.0 g	3.5 g
			違ってどうでしょうか?						

## きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p><b>ビタミンA</b></p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ</p> <p>ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>赤ピーマン</p> <p>ブロッコリー いちご</p> <p>キウイフルーツ じゃがいも</p>	<p><b>ビタミンE</b></p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド</p> <p>かぼちゃ ひまわり油</p> <p>モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
--	---	---

## 冬野菜クイズ

Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ( )に名前を書きましょう。

① ( ) ② ( )

③ ( ) ④ ( )

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

① ( ) ② ( ) ③ ( )

Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

① ( ) ② ( ) ③ ( )

Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう? ( )に○をつけましょう。

① ( ) ② ( ) ③ ( )

こたえ Q1=①ごぼう ②にんじん ③れんこん ④白菜 Q2=③かぶ(①はほうれん草、②はチンゲンサイ) Q3=①かぶ(②はなすの葉、③はかぼちゃの葉) Q4=③かぶ(①はオクラの花、②はきゅうりの花)